

## 膽結石與相關疾病

膽結石在成年人之間並不罕見，然而膽結石有時候會併發膽囊炎、膽管炎或胰臟炎等併發症。要了解膽結石之前，要先了解膽汁的製造與排出機制。

### 膽汁的製造、排出與膽結石的產生

膽汁在肝臟製造，最主要的成分是水，佔了 97%，其他是膽鹽、膽紅素、膽固醇、氯化鈉、碳酸氫鈉、鈣等無機鹽類。膽汁在進入腸道後，具有幫助食物脂肪消化、分解、吸收的重要功能，另外還可以幫助脂溶性維生素 A、D、E、K 的吸收。正常人的肝臟一天會分泌約 500-600 毫升的膽汁，藉由膽道系統引流至十二指腸，部分的膽汁會儲存在膽囊中，再進食時膽囊收縮讓更多的膽汁進入腸道，幫助食物的吸收。當膽汁過度淤積，或是膽固醇或膽紅素濃度過高，就可能導致過度飽和而產生結晶，進而形成膽結石。

膽結石依照成因主要分成膽固醇結石與色素性結石兩種。膽固醇結石主要是因為肥胖，攝取高油、高熱量食物，造成膽固醇在膽汁中濃度增加，形成結石。色素結石則是因為細菌或寄生蟲感染，或罹患肝硬化、溶血性貧血的病人，由於溶血形成膽紅素增加，沉澱在膽囊內，增加結石機會。

### 膽結石的風險因子

膽結石主要的風險因子包含年紀大於 40 歲、女性或長期使用雌激素/黃體素者，肥胖或短時間體重劇烈下降者，血脂代謝異常、缺乏維他命 E 或是有家族病史者，較容易發生膽結石。由於膽結石的發生不一定會伴隨症狀，因此建議年紀大於 40 歲，尤其是有家族病史或代謝性症候群的民眾定期健康檢查，包含追蹤腹部超音波。

### 膽結石的症狀與併發症

單純的膽結石經常是無症狀的，然而當膽結石造成膽道或胰管阻塞，或是細菌滋生，就可能造成急性與慢性的併發症，包含急性與慢性的膽囊炎、膽管炎或胰臟炎。併發症的發生經常伴隨以下的症狀：

1. 右上腹痛，合併後背疼痛。膽囊炎或胰臟炎的疼痛可能因進食而加劇。
2. 發燒、畏寒。
3. 噁心與嘔吐。
4. 膽汁淤積症狀：包含小便顏色變深（茶色尿）、灰白便、皮膚與眼白變黃等。

若是有以上症狀，請務必至醫院門診或急診作完整的檢查確認以及進一步的治療。

### 膽結石與併發症的治療

無症狀的膽結石不需要進一步的治療，重要的是培養健康的生活習慣：

1. 規律飲食：規律的飲食可使膽囊正常收縮，減少膽汁的淤積。飲食應避免過度油膩，減少飽和脂肪酸與反式脂肪酸攝取，以及攝取高纖食物，促進代謝。
2. 攝取足夠營養素，包含鐵質、適量的維生素B群、C與E等。過去研究認為適量的咖啡因亦可幫助膽囊正常收縮。
3. 足夠的飲水與運動，健康且漸進式的減重。
4. 除了飲食與運動之外，若身體有代謝症候群，包含高血糖，高血脂等問題，需要盡快治療，必要時配合藥物治療，降低因代謝異常造成的長期併發症。

當膽結石的併發症發生，常常需要住院做進一步的檢查與治療追蹤：

1. 在急性發炎期間，不可進食。
2. 依照醫師指示使用藥物，必要時使用抗生素治療。
3. 影像檢查確認膽結石與併發症之情形：腹部超音波或電腦斷層等檢查。
4. 若是有急性發作之病患，建議考慮膽囊切除術；若是無症狀的膽結石患者先超音波追蹤即可。對於急性發作之病人，膽囊切除術可以減少再次發生併發症的機會。
5. 若是有總膽管結石或膽管阻塞之情形，可以考慮以內視鏡執行逆行性膽胰道攝影術合併乳突切開取石術。簡單說就是利用類似胃鏡的內視鏡至膽道在十二指腸的開口，以器械拓寬其開口並將卡住的石頭清除至十二指腸中。
6. 若是有明顯阻塞造成膽道擴張，可採取經皮穿肝膽道引流術幫助膽汁的排出，減少因為膽汁淤積造成的全身毒性以及對肝功能的傷害。
7. 發炎的復原期，建議採取低油飲食，避免油炸食物與高脂肪含量之食物。